

Wie man in einer Stunde zwei Zentimeter wächst

Wer beim Stichwort «Feldenkrais» an Kornkreise denkt, schreibt nicht nur das Wort falsch: Feldenkrais ist eine pädagogische Methode, um körperliche und geistige Funktionen zu verbessern, um zu «lernen, wie man lernt».

FREDDY HÄFFNER

Das Licht dieses Morgens flutet frei durch das Aikido-Dojo an der Limmatstrasse, das Christiane Renfer für ihre Gruppenkurse gemietet hat. Die Atmosphäre ist wohl genau so, wie sie sich Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984), Erfinder der nach ihm benannten Methode, vorgestellt hätte.

Feldenkrais war Kernphysiker und Ingenieur. Nach einer Knieverletzung machten ihm die Ärzte wenig Hoffnung auf vollständige Heilung. Doch damit gab er sich nicht zufrieden. Er erforschte sein Bewegungsverhalten, nutzte seinen wissenschaftlichen Hintergrund und entwickelte seine eigene Methode zum Erlernen neuer Bewegungsmuster. «Mich interessieren nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne», betonte Feldenkrais und verband Wissenschaft konkret mit Praxis.

Seit 15 Jahren in Höngg

Dies tut auch Christiane Renfer, die seit 15 Jahren in Höngg lebt. Nach einer Ausbildung an der Scuola Teatro Dimitri arbeitete sie ab 1979 als

Samstagskurse 14 bis 18 Uhr: 3. Oktober: Thema «spielend gehen», 7. November: Thema «Gleichgewicht». Informationen zu wöchentlichen Gruppen über www.feldenkrais-renfer.ch oder Tel. 044 341 02 53.



Christiane Renfer gibt Impulse, damit Körper und Gehirn beweglich bleiben.

Foto: Freddy Häffner

Schauspielerin an Kinder- und Jugendtheatern in Deutschland, bildete sich ab 1989 zur Physiotherapeutin aus und absolvierte ab 1991 die Ausbildung zur Feldenkraislehrerin in Stockholm.

Seit 14 Jahren leitet Renfer eigene Kurse, führt Einzel- oder Gruppenkurse durch. Es kommen Menschen zu ihr, die nach Unfällen ihre ursprüngliche Beweglichkeit verloren haben. Oder solche mit chronisch gewordenen Hüft-, Nacken- oder Rückenschmerzen. Aber auch Menschen, welche die sogenannte «altersbedingt normalen» Einschränkungen nicht einfach hinnehmen wollen. Und solche, die ihrem Körper einfach etwas Gutes tun wollen, ihn neu kennenlernen möchten.

Die vier Frauen und der Berichterstatter werden an diesem Montagmorgen von Renfers Stimme behutsam durch die Lektion geleitet. Bequem auf Matten liegend, beginnt man die Reise durch den eigenen

Körper. Stück für Stück reist man gedanklich von den Füssen bis hinauf zum Kopf, spürt, wie alles im Kontakt mit der Unterlage ist und glaubt, man liege bequem. Dann beginnt die eigentliche «Arbeit»: In minimalen Bewegungen, ähnlich denen einer kriechenden Raupe, bewegt man die Schultern einzeln näher in Richtung der Ohren, einen «Schritt» hoch und wieder zurück. Immer wieder. Mit dem Becken macht man später dasselbe in Richtung der Füsse.

Und plötzlich fühlt sich alles anders an

Wenn man sich durch verschiedene weitere, leichte Übungen später wieder in der Ausgangsposition findet, stellt man bald fest, dass es nicht mehr die gleiche ist: «Und was, bitte, hat man noch vor 45 Minuten als «bequem» empfunden?», fragt man sich erstaunt, und fühlt sich, als würde man zum ersten Mal wirklich ent-

spannt liegen. Im Stehen, wenig später, ist es nicht anders.

Die Teilnehmerinnen bestätigen das Gefühl des Neulings, dass man sich nach einer einzigen Lektion leicht um zwei Zentimeter grösser fühlt. Eine junge Mutter berichtet, wie sie bei ganz alltäglichen Bewegungsabläufen plötzlich bemerkt, wie sie diese unbewusst anders angeht, völlig natürlich.

Menschliches Verhalten, von der Wahrnehmung über die Bewegungen bis hin zu der Art und Weise zu denken, ist komplex und grösstenteils erlernt, denn prägend für die Entwicklung des Menschen, vom Kleinkind bis ins hohe Alter, ist seine Möglichkeit, über Erfahrung zu lernen. Die Feldenkraismethode orientiert sich an diesem ganzheitlichen Entwicklungsprozess – und Christiane Renfer hilft dabei, die Theorie im Alltag zu leben, den eigenen Körper wieder als zusammenhängenden, fließenden Organismus zu empfinden.

Ball mit Variété und Weltklasse-Tanzshows

Am 17. Oktober steigt im Saal des Hotels Mövenpick in Regensdorf mit «DanceArt on Floor» der Tanzevent des Jahres: Acht Welt- und Europameister aus vier Nationen präsentieren beim ersten internationalen Event dieser Art in der Schweiz 18 verschiedene Tanzshows.

Ein wahres Feuerwerk an Weltklasse-Tanzshows bekommen die Zuschauer im neu renovierten, mit einer einmaligen Beleuchtungsanlage ausgestatteten Saal im nahen Regensdorf zu sehen: Tango Argentino, Rock 'n' Roll, Disco Fox, Standard-Tänze, Latein-Tänze, Stepp-Tanz-Solo, Stepp-Tanz-Formation, Salsa-Formation und Line Dance-Formation. Eine Vielfalt an verschiedenen Tänzen also, wie man sie an einer Tanzveranst-



Das Paar Ferruccio/Köhler gewinnt zur Zeit alle Turniere.

altung in dieser Form noch nie gesehen hat. Wie die «Dancing Stars» heissen und woher sie kommen, ist auf der Homepage des Veranstalters www.sigor.ch unter Shows detailliert aufgeführt.

Zwei hochklassige Variété-Shows bereichern den Abend zusätzlich und auch die Zuschauer kommen zwischen den Shows und ab 23.30 Uhr in den Genuss, ihre Tanzkünste zur Musik von Dani Felbers Party Band aufs Parkett zu zaubern.

Zwei Galamenüs

Den Gaumenfreunden bietet das Mövenpick zwei Galamenüs an. Sie werden, nach Vorbestellung, von 18 bis 20 Uhr im Starlightsaal serviert, während der Veranstaltung sind kleinere Gerichte erhältlich.

Am Nachmittag finden zudem Supaleague-Turniere statt. Das sind offene Turniere in den Standard- und Lateintänzen und zugänglich für alle Tanzpaare, die keine Lizenz haben und doch einmal ein Turnier tanzen möchten.

Samstag, 17. Oktober, «DanceArt on Floor», Hotel Mövenpick, Regensdorf. Tickets nur im Vorverkauf. Türöffnung 19 Uhr, Ball-Beginn 20.15 Uhr, Showende 23.30 Uhr, Ball-Ende 2 Uhr. Informationen, Tickets und Galamenü-Reservierungen über www.sigor.ch, Ticketcorner 0900 800 800 (Fr. 1.19/Min) und bei allen anderen Vorverkaufsstellen. Supaleague-Turniere: Beginn 11 Uhr, Tickets an der Tageskasse, Informationen auf www.spdsc.ch.

ZAHNI-RATGEBER

Was tun bei empfindlichen Zahnhälsen?



Dr. med. dent. Martin Lehner

Bisweilen reagieren Zähne auf Süßes, Saures, Glace, heisse oder kalte Getränke mit einem ziehenden Schmerz. Neben Karies, Schmelzrisse und undichten Füllungen oder

Kronenrändern sind dafür sehr häufig freiliegende Zahnhälsen verantwortlich.

Normalerweise ist der Zahn bis zum Zahnfleischrand mit der unempfindlichen Schmelzschicht bedeckt und somit gegen äussere Einflüsse gut geschützt. Im Bereich von freiliegenden Zahnhälsen kommt das Dentin oder Zahnbein zum Vorschein. Den Zahn durchdringen von der Oberfläche bis innen zum Zahnnerv unzählige, mikroskopisch kleine Kanälchen, die so genannte Dentin-Tubuli. In ihnen befinden sich Nervenenden, die durch Reizung bei Temperatur, Säure oder Zuckerzufuhr unangenehme Beschwerden oder stechende Schmerzen auslösen können.

Abbau von Zahnfleisch und Kieferknochen und somit zu freiliegenden Wurzeln kommt. Falsche oder exzessive Zahntechnik, zu harte Zahnbürsten, abschmirgelnde Zahnpasten können den Zahnhalteapparat derart schädigen. Auch längerfristiges nächtliches Zähneknirschen oder -pressen bringt Zahnfleisch zum Verschwinden.

Schutz

Der einfachste Schutz gegen empfindliche Zahnhälsen ist die Vorbeugung durch rechtzeitige Behandlung von Zahnfleischerkrankungen und Knirschen sowie die richtige Zahntechnik und richtige Mundhygiene. Schmerzen durch freiliegende Zahnhälsen lassen sich durch den Zahnarzt mit einem fluoridhaltigen Lack be-

handeln. Fluorid als Hauptbestandteil der Zahnhartsubstanz remineralisiert die Zähne und macht sie unempfindlicher. Für die häusliche Zahnpflege stehen spezielle «Zahnhälsen»-Zahnpasten oder hochfluoridhaltige Gels zur Verfügung.

Ist der Zahnhals stark vorgeschädigt oder sind bereits keilförmige Putzdefekte vorhanden, wird das freiliegende oder abgetragene Dentin zum Schutz mit einer Zement oder Kunststoff-Füllung abgedeckt oder der Zahn bei Bedarf mit einer grösseren Versorgung wie einer Verblend-schale oder einer Krone versehen. (pr)

Die Verlosung des letzten Wettbewerbs als Video-Clip jetzt im Internet: www.hoengger.ch



Wussten Sie dass..

Bang & Olufsen Höngg Geräte aller Marken in der hauseigenen Werkstatt repariert?



«Zuhause geniessen» – was man sich darunter bloss wieder vorstellen soll?! 60 Sekunden nachdenken und die Seite wäre gefüllt. Alleine die Bandbreite der Dinge oder Situationen, die alle genossen werden können, ist so breit wie individuell. Das Wort «Genuss» hat das Zeug, zum Schrecken jeder redaktionellen Platzbeschränkung zu werden, es sprengt im übertragenen Sinn jede Bodymassindex-Tabelle. «Genuss» aber ist mit Sicherheit nur eines: eine Frage der Fantasie...

...genauso wie «zuhause», denn von der Wellblechhütte bis zum Schloss gilt alles als «Zuhause» – manche nennen gar ihr Büro so. Aber bleiben wir vorerst beim Geniessen.

Der Mensch ist ein Genusswesen. Oder hätte zumindest die evolutionstechnische Ausstattung dazu. Der Liedermacher Konstantin Wecker singt in

seinem gleichnamigen Plädoyer für den Genuss bereits seit 1979 leidenschaftlich: «Wer nicht genießt, ist ungeniessbar.» Der Mann hat meine Zustimmung, auch wenn er selber in gewissen Bereichen mit dem Genuss bekanntlich übertrieben hat, was ihm dann ein Richter erklären musste.

Aber zurück zum wahren Genuss. Genauer gesagt zum Substantiv «Genuss»: In erster Linie verwenden wir dieses im allgemeinen Zusammenhang mit Nahrungs- oder eben Genussmitteln. Sagt der Duden, nicht ich, und fügt die zweite, aber nicht minder wichtige Verwendung im Zusammenhang mit «Freude» und «Wohlbehagen» gleich hinten an. Was ich wiederum zwischen «Füsse hochlagern» und «Champagnerbad» ansiedle. Oder zwischen Opernbesuch und Fussballspiel. Zwischen Shakespeare und Konsalik. Es soll in Zürich gar ein Quartier geben, das seine eigene Quartierzeitung genießt... Kurz gesagt: Das Wort kann breiter angewen-

det werden, als wir es auf dieser Seite je werden darstellen können. Laut Duden liegen die Wurzeln im mittelhochdeutschen Verb «(ge)niezzen», das wiederum im Althochdeutschen, Gotischen, Altenglischen und gar Schwedischen verwandte Wörter findet. Sowas wie Cousins und Cousins. Das gotische Verb «(ga)niutan» klingt jedenfalls bereits sehr nach «geniessen», bedeutete aber so viel wie «ergründen, erwischen, erreichen». Mit dem dazugehörigen Substantiv «nuta» wurden im Gotischen «Fischer» oder «Fänger» bezeichnet. Was nun folgt, ist eine «redygierte» Ableitung aus dem Rest des Dudenbeitrages: Was Herr und Frau Gote von West bis Ost auch immer fangen, fischen, ergreifen, erwischen oder erreichen mussten, wenn sie sich nicht gerade mit den Römern prügeln, das, so stelle ich mir vor, war danach deren Besitz und – da hart erkämpft oder etwas oder jemandem abgerungen – ein Genuss. Nach den Goten brach offenbar eine geniessfeindliche Zeit an, denn das

Wort «Genuss» ist im deutschen Sprachgebrauch laut Duden erst im 17. Jahrhundert bezeugt. Sprachwissenschaftler und Historiker unter Ihnen mögen mir diese inspirierte Verrenkung verzeihen, doch bildlich betrachtet, macht sie auch in der Neuzeit Sinn: Nach einem harten Arbeitstag mitten in der Berufs-, Schul-, Haushalts- oder was auch immer für einer Welt lassen sich auch die neuzeitlichen «Fischer» und «Fängerinnen» gerne zum Geniessen nieder. Gerne auch zuhause. Und über diesen Begriff habe ich nun fast gar nichts gesagt. Ich hoffe aber, Sie sind gerade dort und Sie geniessen es – womit und auf welche Art auch immer, einzigartig wie Sie selbst. Auf dieser Seite finden Sie einige Möglichkeiten, bei wem, wie und wo Sie sich alle Zutaten für ein geniessreiches «Zuhause geniessen» beschaffen könnten – vorzugsweise nach neuzeitlichem Brauch und nicht nach gotischem. Herzlichst
Freddy Häffner, Redaktionsleiter
Quartierzeitung Höngger

Burkhardt
Das Fachgeschäft für trendiges Entertainment
In welchem Fall soll auf was Rücksicht genommen werden? Welche Standards sind wichtig, welche nicht? Was bietet die Infrastruktur Ihres Hauses/Wohnung/Zimmer usw. für den Anschaffungszeitpunkt? Die Firma R/TV Burkhardt AG ist seit vielen Jahren darauf spezialisiert, den Ansprüchen des Kunden Rechnung zu tragen und die entsprechenden Lösungen aufzuzeigen und anzubieten. Im Umfeld TV, HiFi, Video, DVD, Blu-Ray, Harddisk, Mehrraumbeschallungen usw. ist die Firma seit Jahren führend. Im riesigen Angebotsurwald hilft Ihnen das kompetente R/TV-Burkhardt-Team, die massgeschneiderte Lösung zu finden.

- ✓ Kompetent
- ✓ Innovativ
- ✓ Lösungsorientiert

R/TV Burkhardt AG
Rotelestrasse 28
8006 Zürich
Tel. 044 363 60 60
www.radio-tv-burkhardt.ch

LANZ DoorTech
Notausgangs-Systeme · Zutritts-Systeme
KABA/KESO-Fachpartner
Werner Lanz · Kürbergstrasse 26 · 8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 342 44 52 · E-Mail info@doortech.ch

Alles für ein schönes Wohnambiente
Graf GRÜNART
Blumen Pflanzen Geschenkkiden
Gärtnerei René Graf
Riedhofstrasse 351 · 8049 Zürich
Tel. 044 341 53 14 · Fax 044 341 23 33
www.grafgruenart.ch · info@grafgruenart.ch

Wenn draussen die Tage kürzer werden, holen Sie sich Gemütlichkeit in Ihr Heim.
Mit
• farbenprächtigen Blumen
• speziellen Grünpflanzen
• auserlesenen Accessoires
• erfrischenden Raumdüften
• kulinarischen Genüssen
Lassen Sie sich in unserer schönen Ausstellung inspirieren und vom kreativen Grünart-Team beraten.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Montag bis Freitag, 8 bis 18.30 Uhr
Samstag, 8 bis 16 Uhr

BeoTime
Schöner aufwachen mit Bang & Olufsen
Bang & Olufsen Höngg
Bosshard HomeLink AG
Limmattalstrasse 126
CH-8049 Zürich-Höngg
Fon: 043 233 05 15
Fax: 043 233 05 16
hoengg.zuerich@beostores.com
www.bosshard-homelink.ch
Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag: 09:00 bis 18:30 Uhr
Samstag: 09:00 bis 16:00 Uhr

Wyco, Wyss+Co AG
Inneneinrichtungen
Bodenbeläge
Parkett
Teppiche
Rötelstrasse 135
8037 Zürich
Telefon 044 366 41 41
Fax 044 366 41 42
info@wyco.ch
www.wyco.ch

wyco

KUNST NATURAL
19. September bis 3. Oktober
Unbekanntes... Vergessenes... Unverlangtes...
Wir laden Sie ein zu unserer Ausstellung mit aussergewöhnlichen Objekten - Rinde, Schwammholz, Flechten und Beeren werden zu einer ganzheitlichen Gestaltung.....
Hoffmann
Gartencenter - Untere Bergstrasse 11 - 8103 Unterengstringen